|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bewegungsformen** | | |
|  | 1.1  1.2  1.3  1.4  1.5  1.6  1.7  1.8  1.9  1.10  1.11  1.12  1.13  1.14  1.15  1.16  1.17 | Verteidigungsstellung  Auslagenwechsel nach vorne  Auslagenwechsel nach hinten  Auslagenwechsel auf der Stelle  Auspendeln nach hinten  Auspendeln zur Seite  Abducken  Abtauchen  Gleiten vorwärts  Gleiten rückwärts  Gleiten seitwärts mit dem vorderen Bein  Gleiten rückwärts mit dem hinteren Bein  Körperabdrehen  Schrittdrehung 90° vorwärts  Schrittdrehung 90° rückwärts  Schrittdrehung 180° vorwärts  Schrittdrehung 180° rückwärts |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Falltechniken** | | |
|  | 2.1 | Sturz seitwärts (rechts und links) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bodentechniken** | | |
|  | 4.1 | Haltetechnik in seitlicher Position |
|  | 4.2 | Haltetechnik in Kreuzposition |
|  | 4.3 | Haltetechnik in Reitposition |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ju-Jutsu-Techniken in Kombination** | | |
| Passivblock am Kopf  (1 Ausführung)  Passivblock außen  (1 Ausführung)  Passivblock innen  (1 Ausführung)  Abwehrtechnik mit der Hand  (2 Ausführungen)  Grifflösen  (1 Ausführung) | 5.1  5.2  5.3  5.4.1  5.4.2  5.5 | Angriff:  Kombination:  Angriff:  Kombination:  Angriff:  Kombination:  Angriff:  Kombination:  Angriff:  Kombination:  Angriff:  Kombination: |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ju-Jutsu-Techniken in Kombination** | | |
| Griffsprengen (1Ausführung) | 5.6 | Angriff:  Kombination: |
| Handballentechnik (1 Ausführung)  Knietechnik  (1 Ausführung)  Stoppfußstoß  (1 Ausführung) | 6.1  6.2  6.3 | Angriff:  Kombination:  Angriff:  Kombination:  Angriff:  Kombination: |
| Sicherungstechniken |  | Mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms |
| Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners  (1 Ausführung)  Körperabbiegen  (1 Ausführung) | 9.1  9.2 | Angriff:  Kombination:  Angriff:  Kombination: |
| Beinstellen | 10.1 | Angriff:  Kombination: |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Freie Anwendungsformen** | | |
|  | 16.1 | Freie Auseinandersetzung mit offenen Händen |